



Menus

(apenas disponíveis ao almoço)
(only available at lunch time)

Menu Vitamina

Sopa do dia, Quiche de Queijo de Cabra, Sumo do Dia, ou Néctar ou Copo Vinho ou Água, Café

Vitamine Menu

Soup of the day, goat cheese quiche, juice of the day or bottled fruit juice or wine glass or water, coffee

9,50€

Menu Hidrato

Tosta de Presunto e Queijo, Salada Verde, Sumo do Dia, ou Néctar ou Copo Vinho ou Água, Café

Hydrate menu

Cheese and smoked ham toast, green salad, juice of the day or bottled fruit juice or wine glass or water, coffee

9,50€

Menu Fibra

Sopa do Dia, Salada do Campo ou Salada de Salmão, Sumo do Dia, ou Néctar ou Copo Vinho ou Água, Café

Fiber Menu

Soup of the day, country salad ou salmon salad, juice of the day or bottled fruit juice or wine glass or water, coffee

11,50€

Menu Proteína

Prego de Alcatra, Salada Verde, Sumo do Dia, ou Néctar ou Copo Vinho ou Água, Café

Protein Menu

Rump Steak Sandwich, Green Salad, Juice of the Day or Bottled Fruit Juice or Wine Glass or Water, Coffee

10,50€

Restaurante/Restaurant

(Disponível ao almoço e jantar)

(Available at lunch and dinner time)

Entradas

Starters

Pão, Azeite e Azeitonas

Pão de Fermentação Lenta, Azeite e Azeitonas Seleccionadas

Bread, Olive Oil and Table Olives

Slow Fermentation Bread, Olive Oil and Selected Olives

2€

Queijo Cura

Queijo Curado, Geleia de Porto e Tostas Caseiras

Cured Cheese

Cured Cheese, Port jelly and Homemade Toasts

7,5€

Sopa do Dia

Sopa do Dia Seleccionada

Soup of the day

Selected soup of the day

2€

Salada Verde

Maçã, Frutos Secos, Tomate Chutney de Framboesas

Green Salad

Apple, Dry Fruits, Tomato, Raspberries Chutney

4€

Ceviche de Choco

Peixe Cru Marinado com Molho Agridoce

Cuttlefish Ceviche

Marinated Raw Fish with Sweet and Sour Sauce

5,5€

Para Partilhar

To Share

Tábua de Queijos

Seleção de Queijos Tradicionais Portugueses, Compota Caseira e Tostas Caseiras

Cheese Plate

Selection of Traditional Portuguese Cheese, Homemade Jam and Toasts

9,5€

Presunto Barrancos Alimentado a Bolota (dose de 120g)

Simplemente Presunto

Traditional Prosciutto from Barrancos (portion of 120g)

Smoked Ham

16,5€

Brás de Legumes

Torrizado de Pão, Brás de Legumes e Rúcula

Vegetables "À Brás"

Vegetables "À Brás" on a bed of toasted bread and arugula

7,5€

Tábua de Enchidos Portugueses

Seleção de Enchidos Tradicionais Portugueses, Frutos Secos e Tostas Caseiras

Portuguese Sausage Plate

Selection of Traditional Portuguese Sausages, Nuts and homemade toasts

19,5€

Escolhas leves

Light Options

Salada do Campo

Frango Grelhado, Maçã Verde, Chouriço, Tomate e Queijo

Country Salad

Grilled Chicken, Green Apple, Chourizo, Tomato and Cheese

7€

Salada Salmão

Salmão Fumado, Azeitonas e Zucchini, Pesto Genovês Limonado e Frutos Secos

Salmon Salad

Smoked Salmon, Olives and Zucchini, Genovese Pesto Lemon Flavored, Dry Fruits

8€

Salada Tempeh

Tempeh, Azeitonas, Zucchini, Pesto Genovês Limonado e Frutos Secos

Tempeh Salad

Tempeh, Olives, Zucchini, Genovese Pesto Lemon Flavored and Dry Fruits

7,5€

Salada Coleslaw Fermentado

Alcatra Grelhada, Mostarda, Sésamo, e Mix de Alfaces

Fermented Coleslaw Salad

Rump Steak, Mustard, Sesame Seeds and Mix of Lettuces

5,5€

Salada de Presunto e Queijo Fresco de Cabra

Figos Secos, Passas, Rúcula, Espinafres e Melão

Prosciutto and Soft Cheese

Dried Figs, Raisins, Arugula, Spinach and Melon

7€

Quiche de Queijo de Cabra

Cebola, Espinafres, Agrião e Frutos Secos

Goat Cheese Quiche

Onion, Spinach, Water Cress and Nuts

5€

Quiche de Salmão Fumado
Brócolos e Vegetais Salteados
Smoked Salmon Quiche
Broccoli and Sautéed Vegetables
7,75€

Hambúrgueres

Hamburgers

Açores
Hambúrguer de Vaca Bio em Bolo Lêvedo, Relish de Tomate, Malagueta, Lima, Aros de Cebola de Curtume, Queijo Picante Velho, Mix de Verdes
Azores
Organic Beef, Sweet Loaf Bread, Relish of spicy Tomato, Malagueta, Lime, Onion Rings of Tannery, Old Spiced Cheese, Mixed Lettuce
11,5€

Do Algarve ao Alentejo
Hambúrguer de Vaca Bio em pão de Brioche, Puré de Abacate, Lima, Picadinho, Aros de Cebola Crocante, Queijo Flores de Montanha Envelhecido, Mix de Verdes
From Algarve to Alentejo
Organic Beef, Brioche bread, Avocado Pureé, Lime, Stew, Crispy Onion Rings, Aged Cheese, Mixed Lettuce
12€

De Barrancos à Terra Saloia
Hambúrguer de Vaca Bio em pão de Brioche, Coleslaw Fermentado, Presunto, Ovo a Baixa Temperatura, Tomate, Avelã, Mix de verdes
From Barrancos to Terra Saloia
Organic Beef, Brioche Bread, Fermented Coleslaw, Smoked Ham, egg cooked at Low Temperature, Tomato, Hazelnuts, Mixed Lettuce
12€

Sesimbra
Hambúrguer de Espadarte em pão de Brioche, Zucchini Salteado com Pesto Genovês Limonado, Amendoim Tostado, Feta, Mix de Verdes
Sesimbra
Swordfish Hamburger, Brioche Bread, Sautéed, Sautéed Zucchini with Genovese Pesto Lemon Flavored, Toasted Peanut, Feta Cheese, Mixed Lettuce
15,5€

Norte de África
Hambúrguer de Lentilhas em Raz el hanout, Cogumelos Silvestres, Queijo de Cabra Amanteigado, Tzatziki, Mix de Verdes e Cebola Crocante em Bolo Lêvedo
North Africa
Lentils in Raz al Hanout Hamburger, Wild Mushrooms, Buttered Goat Cheese, Tzatziki, Mixed Lettuce and Crispy Onion, Sweet Loaf Bread
9,5€

O Médio Oriente Vegan
Hambúrguer de Húmus, Lima, Paprika Fumada, Sésamo, Ketchup de Cogumelos, Abacate, Mix de Verdes e Chutney de Tomate em Pão de Pita

Vegan Middle East

Humus Hamburger, Lime, Smoked Paprika, Sesame, Mushrooms Ketchup, Avocado, Mixed Lettuce and Tomato Chutney in Pita Bread

9,5€

De Graúdos para Miúdos

Hambúrguer de Vaca Bio, Ketchup, Tomate Mariando em Oregãos, Queijo, Mix de Alfaces

From Grown up to Kids

Organic Beef, Ketchup, Tomato Marinated in Oregano, Cheese, Lettuce

6€

Sanduíches

Sandwiches

Setúbal

Sanduíche de Choco Marinado à Moda de Setúbal servido em pão rústico, Pasta de Alho Assado, Coleslaw, Alface e Espinafres, Lima e Tomate

Setúbal

Setubal's Marinated Style Cuttlefish Sandwich, Roasted Garlic Pasta, Coleslaw, Lettuce, Spinach, Lima and Tomato in Rustic Bread

11,5€

Da Guia a Ceresinos

Sanduíche de Peito de Frango Marinado em Laranja servido em pão rústico, Emulsão de Amendoim e Chutney de Manga

From Guia to Ceresinos

Chicken Breast Sandwich Marinated in Orange, Peanut Emulsion and Mango Chutney, in Rustic Bread

8€

Preguinho de Alcatra em Bolo Lêvedo

Mostarda, Mel, Rúcula e Noz

Rump Steak Sandwich in Sweet Loaf Bread

Mustard, Honey, Arugula and Walnut

6€

Preguinho do Lombo em Bolo Lêvedo

Mostarda, Mel, Rúcula e Noz

Tender Loin Steak Sandwich in Sweet Loaf Bread

Mustard, Honey, Arugula and Walnut

8,5€

Os Principais

The Main Courses

Naco de Espadarte

180g de Lombo de Espadarte Grelhado, Batata Doce Assada e Manteiga de Ervas e Limão

Swordfish Loin

180g of Grilled Swordfish Loin, Baked Sweet Potato, Herbs and Lemon Butter

16€

Bacalhau com Migas

200g de Bacalhau, Migas de Chouriço com Tomate e Espargos

Codfish with "Migas"

200g of Codfish, Chourizo "Migas", Tomato and Asparagus

17€

Naco de Atum

200g de Lombo de Atum Grelhado, Esparregado de Couve-Flor e Cenoura Grelhada

Tuna Loin

200g of Grilled Tuna Loin, Creamy Cauliflower purée, Grilled Carrots

18€

Tártaro de Novilho

Compota Acidulada de Pimentos e Malaguetas, Avelã, Tostas e Rúcula

Veal Tartar

Chilli and Red Pepper Jelly, Hazelnutt, Toasts and Arugula

12€

Bife do lombo

200g de Bife do Lombo de Novilho, Legumes Grelhados, Batata Doce Assada e Ervas Aromáticas 18€

Loin Steak

200g of Loin Veal Steak, Grilled Vegetables, Baked Sweet Potato and Herbs

18€

Entrecôte de Novilho

180g de Entrecôte de Novilho, Risotto de Farinheira e Acelgas Verdes

Veal Entrecôte

180g of Veal Entrecôte, "Farinheira" Risotto and Green Chard

19€

Acompanhamentos

Side Dishes

Chips de Tubérculos

Tuber Chips

1,5€

Salada de Alface Grelhada com Vinagrete de Mel, Mostarda e Noz

Grilled Lettuce Salad with Honey Vinaigrette, Mustard and Nut

2€

Gratin de Batata-Doce com Queijo Picante Velho

Sweet Potato Gratin with Spicy Cured Cheese

2,5€

Pote de Legumes Grelhados, Bróculos, Couve-Flor, Cenoura e Courgette

Grilled Vegetables Pot, Broccoli, Cauliflower, Carrots and Courgette

3,5€

Sobremesas

Desserts

Tarte de Alfarroba, Figo e Noz

Tart of Carob, Fig and Nut

5€

Éclair de Espelta , Abóbora e Pêra do Oeste

Spelled Echinacea, Pumpkin and West Pear

5€

Texturas de Cacau, Cumaru e Beterraba em Cremoso de Chocolate

Textures of Cocoa, Cumaru and Beetroot, Creamy Chocolate

5€

Pavlova de Matcha, Citrinos e Queijo Amanteigado

Matcha Pavlova, Citrus and Creamy Cheese

5€

Hambúrguer Doce

Sweet Hamburger

6€

Fruta Seleccionada

Selected Fruit

5€

Cafetaria /Coffee Shop

Sanduíches

Sandwiches

Manteiga

Butter Sandwich

1,5€

Croissant de batata-doce

Sweet potato croissant

1,5€

Croissant de batata-doce com queijo ou fiambre

Sweet potato croissant with cheese or ham

2€

Croissant de batata-doce com queijo e fiambre

Sweet potato croissant with cheese and ham

2,5€

Tomate Maduro e Azeite

Sandwich with Tomato and Olive Oil

1,5€

Presunto

Prosciutto Sandwich

2,25€

Presunto com Tomate Maduro e Azeite

Prosciutto with Tomato and Olive Oil

2,7€

Presunto e Queijo Amanteigado

Prosciutto and Creamy Cheese

3,25€

Tostas e Torradas

Toasts

Torrada com Manteiga ou Azeite

Butter or Olive Oil Toast

1,5€

Tosta de Queijo Amanteigado

Creamy Cheese Toast

2,5€

Tosta de Presunto

Prosciutto Toast

3€

Tosta de Presunto e Queijo Amanteigado

Prosciutto and Creamy Cheese

3,5€

Pão

Bread

Pão de Trigo

Wheat Bread

3,2€/Kg

Pão de Alfarroba

Carob Bread

3,4€/Kg

Broa de Milho Terçada

Corn Bread

3,6€/Kg

Pão de Abacate e Cenoura
Avocado and Carrot Bread
4€/Kg

Pão de Cereais
Cereals Bread
3,4/Kg

Pão de Malte
Malt Bread
3,4/Kg

Pão de Nozes e Sultanas
Nuts and Raisins Bread
4,6/Kg

Bolos, Pastelaria e Miniaturas
Cakes, Pastry and Viennoiserie

Éclair
Éclair
3€

Babá
Babá
2€

Bombons Caseiros
Homemade Bonbons
1,1€ unit 80€/Kg

Trufas Caseiras
Homemade Chocolate Truffles
1€ unidade/unit 70€/Kg

Tabletes de Chocolate Caseiras
Homemade Chocolat Tablet
4€ unidade/unit

Cookies
Cookies
1€ unidade/unit

Pastel de Nata
Custard tart
1,2€ unidade/unit

Tartelete
Tartelette
2,2€ unidade/unit

Variedade de Muffins
Assorted of Muffins
1,5€ unidade/unit

Variedade de Cupcakes
Assorted of Cupcakes
1,7€ unidade/unit

Bolos do Dia (à fatia)
Slice of Cake
1,5 unidade/unit

Semi-frios de Autor
Signature Deserts
3,5€ unidade/unit

Pastelaria Fina
Viennoiserie
3,5€ unidade/unit

Cafeteria, Sumos, Chá e Bebidas
Coffee, Juices, Tea and Drinks

Café
Coffee
1€

Café Duplo
Double Coffee
2€

Meia de Leite
Coffee with Milk
1,5€

Galão
Caffe Lattè
1,5€

Copo de Leite
Milk
1€

Capuccino
Capuccino
2€

Chocolate Quente
Hot Chocolate
2€

Chás: Preto, Verde, Roiboos, Branco, Frutos Silvestres, Earl Grey, Camomila, Aloé Vera e Limão
Tea: Black, Green, Roiboos, White, Red Fruits, Earl Grey, Chamomile, Aloé Vera and Lemon
1,2€

Sumo Natural do Dia
Juice of the Day
2,5€

Sumo de Laranja
Orange Juice
3€

Wica - Gengibre, Framboesa e Laranja
Wice Juice – Ginger, Raspberrie and Orange
3€

MAMI - Melancia, Abacaxi, Cenoura e Lima
MAMI Juice – Watermelon, Pineapple, Carrot and Lime
3€

Néctares de Fruta
Bottle Fruit Juice
1,5€

Cervejas Nacionais
Beer
3,5€

Kombucha
Kombucha
2€

Limonadas de Autor ***Lemonades***

Limonada de Hortelã
Mint lemonade
2€

Limonada Mel Multiflores
Multiflower Hooney Lemonade
3€

Limonada Citronela
Lemongrass Lemonade
2€

Lemonada Bagas Goji
Goji Berries Lemonade
3.50€

Limonada Charcoal (carvão activado)

Charcoal Lemonade

3.50€

Limonada Pitaya

Dragon Fruit Lemonade

3.50€

Limonada de Romã

Pomegranate Lemonade

6.50€